



Laila Visser <laila@lela4u.nl>

Hartmail juni

2 berichten

Myserenity <laila@myserenity.nl>
Antwoorden op: Myserenity <laila@myserenity.nl>
Aan: Laila <laila@myserenity.nl>

6 juni 2023 om 11:41

[View this email in your browser](#)



Deze maand in hartmail:

- Bericht van Laila: Blijf je goed voelen
- Binnenkort binnen en buiten
- Cadeautje!
- Hoofdartikel: ...
- Gedicht: Bewust zijn



Bericht van Laila: Blijf je goed voelen

Wat is goed voelen eigenlijk? Wanneer voel jij je goed, en wat doe je daarvoor? Voor betekent goed voelen; lekker in mijn vel zitten, zowel letterlijk als figuurlijk, ik ben dan in verbinding met mezelf, ervaar innerlijke rust, ik bewaak mijn grenzen vriendelijk, heb een positieve mindset, ervaar een gevoel van tevredenheid / dankbaarheid en vrolijkheid en durf mezelf te zijn én ik voel me fit, gezond en energiek.

Maar ja lukt dit altijd? Nee, natuurlijk niet. Er zijn binnen in mij, net zoals bij jullie, allerlei gedachten, emoties en prikkels en uitdagingen van buitenaf die me hier soms in belemmeren. En ja veelal doe ik dat zelf. Ik reageer dan vanuit mijn oude patronen, en dat zijn net diegene die juist niet helpend zijn. Gelukkig weet ik dit snel te keren, en heb ik er maar even last van. Door de jaren heen heb ik enorm veel oefeningen geleerd, en ervaring opgedaan in hoe ik mezelf het beste kan helpen, zodat ik me weer goed voel.

Graag wil ik jullie deze tips en oefeningen ook allemaal mee geven, en velen van jullie hebben er al een aantal geleerd in de trainingen die ik geef of tijdens de coachsessies. En dan is het de uitdaging om jezelf hier steeds aan te herinneren, opmerken, kiezen en doen.

Ik weet dat het na een tijdje weer vervaagd wanneer je er niet steeds mee bezig blijft. Al snel neemt het dagelijkse leven het van je over, en liggen de oude gewoonten op de loer. Om jullie hierin te helpen stuur ik zo ongeveer om de 2 maanden deze nieuwsbrief.

En... heb je vanaf nu de mogelijkheid om deel te nemen aan de blijf je goed voelen bijeenkomsten. Dit zijn thema bijeenkomsten als vervolg op de mindfulness en zelfcompassie trainingen, om ervoor te zorgen dat je niet weer helemaal terugvalt, en een stok achter de deur hebt om door te gaan!

Uit onderzoek blijkt dat je 3 maanden nodig hebt om iets nieuws aan te leren, maar ja dan moet het ook volhouden. Het wordt niet zomaar een (helpende) gewoonte. Daarom gaan we de bijeenkomsten om de 2 a 3 maanden plannen. Doe je mee?

Blijf je goed voelen!

Aandacht voor jezelf is zeer belangrijk en essentieel om dit voor elkaar te krijgen.

*“Muziek kan de wereld veranderen
omdat het mensen kan veranderen.”*

Bono

Heb jij al eens de liedjes beluisterd die op de website staan? Het zijn ondersteunende en liefdevolle liedjes. Heb jij nog een lied waarvan jij vindt dat die erbij mag. Stuur maar door.

Muziek

Binnenkort binnen en buiten



Trainingen

Mindfulness: maandagavond 25-9, 2-10, 9-10, 23-10, 30-10, 6-11, 13-11,

20-11

Zelfcompassie: vrijdagmiddag 29-9,

13-10, 27-10, 10-11, 24-11, 8-12, 22-12, 12-1.

Loslaten: woensdagavond 25-10, 1-11,

8-11, 15-11, 21-11, 29-11.

Mind-Walk: zaterdagochtend Deel 1: 30-9, 7-10, 14-10, 28-10, 4-11.

[Ik meld me aan](#)

Familieopstellingen

Training Loslaten: woensdagavond 25-10, 1-11, 8-11, 15-11, 21-11, 29-11.

Opstellingenavond: wil je een keer een opstelling mee doen of een vraag stellen dat kan altijd op aanvraag of in het najaar weer op 13-9, 11-10.



[Meer informatie](#)



Meditatie en stilte

Blijf je goed voelen! bijeenkomsten: Speciale bijeenkomsten als vervolg op de trainingen mindfulness en zelfcompassie. Data: 20-6, 5-9, 28-11, 23-1, 2-4, 18-6, 3-9, 12-11.

De eerste is over 2 weken op 20-6,
van 19.30-21.30 uur.

[Ik doe mee.](#)

Buiten

Stilte wandelingen: 11-6, 9-7, 10-9,
1-10, 5-11, 10-12.

Seizoen stilte wandeling: 12-3 lente, 11-6
zomer, 1-10 herfst, 10-12 winter.



Nu zondag 11- 6 van 10.00-12.00 uur.

[Ik meld me aan.](#)

Gratis activiteiten in september

Vitaliteitsweek / week tegen eenzaamheid

Voor meer informatie kijk dan eens op de pagina van Week van ...

Maandag 25-9 van 8.00-8.30 uur samen mediteren (online)

Dinsdag 26-9 van 8.00-8.30 uur samen bewegen (online)

Woensdag 27-9 van 8.30-9.00 uur samen mediteren (online)

Woensdag 27-9 van 19.30-21.30 uur Versterk je veerkracht (locatie volgt, afhankelijk van aantal aanmeldingen)

Donderdag 28-9 van 13.00-14.30 uur samen wandelen tegen eenzaamheid (Neem je moeder/vader/ vriend / vriendin/ buren mee of iemand die je kent die eenzaam is)

Aanmoediging voor vrijdag: maak een gezonde lunch en nodig daarbij iemand uit waarmee je de lunch wilt delen.

Graag vooraf aanmelden, dat kan hier.



De cadeaubon

Op speciaal verzoek heb ik cadeaubonnen gemaakt.

Wat ik zeer blij mee ben, want hieruit blijkt dat jullie mijn aanbod ook waarderen. Daarvoor mijn dank!

Speciaal voor julliewie in juni een cadeaubon koopt krijgt er eentje extra van mij. Speciaal voor jou.

Er zijn de afgelopen maanden verschillende mooie pakketjes gemaakt van folders en kaartjes. Vanaf nu zijn dus de cadeaubonnen ook verkrijgbaar. Bel of app mij om ze te bestellen of kom langs.

De waarde bepaal je helemaal zelf, in prijs of activiteit.

HOOFDARTIKEL: De drie kleinste mindfulness oefeningen

"Many people are alive but don't touch the miracle of being alive."

Thich Nhat Hanh

Wist je dit over mindfulness? Aandacht helpt je om je los te maken van gewoontes en van automatische patronen.

Doorbreek dat waar je eigenlijk al heel lang mee wilde stoppen maar het je tot nu toe nog niet is gelukt.

Opmerkzaamheid helpt hierbij! Mindful zijn van dat wat er binnen in je zit. Én bewust een andere keuze maken, zodat je ook een andere uitkomst krijgt.

Soms moet je het gewoon eens anders doen!

Probeer het, doe het. Doe eens anders. Wanneer je het niet doet, kom je ook nooit te weten of het werkt. In de opleiding voor ACT kwam dit veel ter sprake. Doe het eens anders, wissel, maak een andere keuze; laat die kussens eens schuin op de bank liggen, verander de indeling van de woonkamer, loop eens een andere route. Het doet je goed!

Een andere omgeving, geeft andere inzichten, andere impulsen en ook ander gedrag, andere gewoontes.

Veel van wat we doen, doen we automatisch. We kiezen hier niet bewust voor, het gebeurt gewoon. Kijk maar eens: wanneer we naar het werk gaan, doen we dit altijd via de zelfde route, boodschappenlijstjes maken doe je steeds op dezelfde volgorde, net als het kiezen van de rij bij de kassa. Je manieren van reageren, lopen, praten, doen zijn standaard geprogrammeerd. we zitten vol met automatische gewoontes.

Dit geldt ook voor dat wat er bij ons van binnen gebeurt. Ons innerlijk gedrag. Dat vooral bestaat uit denken en voelen. Een bepaalde situatie kan steeds weer dezelfde gedachtegangen en emoties triggeren. En die gedachtegang verloopt weer volgens een bepaalde gewoonte. Je wordt bijvoorbeeld bij de manager geroepen, om over je werk te praten. Wat denk je dan en hoe voel jij je? Of je had met je partner rond een bepaalde tijd afgesproken en die is nog niet op de afgesproken tijd thuis, wat denk je dan? Of je kind luistert niet, wat gebeurt er dan binnen in jou?

Automatische patronen zijn er overal, ze sturen ons onbewust aan en hebben invloed op onze emoties, gedachten, humeur, stemming en gedrag.

Ook hier ligt de uitdaging om ons interne gedrag op te merken, en om te kunnen kiezen het anders te doen.

Omdat dit zo ontzettend moeilijk is heb ik verschillende kleine oefeningen beschreven om je gewoontes eens onder de loep te nemen en om ze doorbreken. Dit zijn dagdagelijkse gewoontes.

Wil je je hierin verder ontwikkelen, en je gedrag en interne patronen eens onder de loep nemen? Dan is een mindfulness training een goed idee 😊 Of doe mee met de themabijeenkomsten Blijf je goed voelen!

GEWOONTEBREKERS

1. Ga eens thuis op een andere stoel of plek zitten, hoe ervaar je de wereld vanuit deze plek? Voel en kijk.

Merk op welke neiging je hebt, iets wat je wel of niet wil doen.

Hoe is het voor jou om hier te zitten?

2. Wanneer je altijd een vaste plek kiest op het werk, ga dan eens ergens anders zitten. Of ga tijdens een vergadering eens naast iemand anders zitten, dan dat je normaal zou doen.

Hoe ervaar je de vergadering, en je collega's vanuit deze plek?

3. Poets je tanden eens met de andere hand. Ervaar eens hoe dat voor je is.

Hoe staat het dan met je aandacht en focus?

4. Neem een andere route wanneer je de hond uit laat, of gaat wandelen. Kijk om je heen, voel en luister.

Wees een toerist in eigen stad of dorp. Sla eens dat paadje in wat je nog nooit in bent gegaan. Verwonder en gebruik je nieuwsgierigheid, ontdek wat er is.

5. Neem eens de tijd om eerder weg te gaan, als je gewend bent strak te plannen en op het nippertje aan te komen. Bijvoorbeeld zo'n 10 minuten eerder.

Óf

als je altijd te vroeg bent, kom eens te laat!

Neem met aandacht waar wat er door je heen gaat. Wat doet dit met jou, te vroeg of te laat zijn? Welke gedachten, neigingen komen op?

En ben je onderweg, kijk dan om je heen.

6. Kijk eens naar de start van de dag. Ga je altijd eerst douchen voordat je ontbijt, doe het nu eens andersom.

Of drink je elke ochtend koffie, start de dag eens met thee. En kijk wat er gebeurt.

7. Eet eens iets wat je nog nooit hebt gegeten. Vraag aan iemand een recept of kijk op internet. En eet met aandacht. Wat merk je op?

8. Vraag aan iemand die 20 jaar ouder of jonger is, naar diens favoriete muziek, en beluister een hele playlist.

Ga er voor zitten met nieuwsgierige open oren.

9. Wanneer je meteen alles opruimt, laat de kopjes dan eens wat langer op de tafel staan. En als je niet meteen opruimt, ruim het dan op wanneer je op staat om iets anders te doen. Wat doet dit met je?

Laat maar horen wat je ervaringen zijn, ik ben benieuwd!

“ The best way to capture moments is to pay attention. This is how we cultivate mindfulness.

Mindfulness means being awake.

It means knowing what you are doing.”

– Jon Kabat-Zinn



Bewust - zijn

Het ervaren van kracht

Van een moment van rust – zo fijn

Omdat het mijn zelfkritiek verzacht

En het versterkt

Bewust - zijn!



Copyright (C) 2023 Myserenity. All rights reserved.

Dit is de eerste groep klanten, zij hebben zich niet ingeschreven via het formulier.

Our mailing address is:

Myserenity
Bottelierwei 3
Valkenswaard, Nederland 5551RC
Netherlands

[Add us to your address book](#)

Want to change how you receive these emails?
You can [update your preferences](#) or [unsubscribe](#)

Laila Visser <info@lailavisser.nl>
Aan: Rick Jansen <Rbwjansen@icloud.com>

6 juli 2023 om 13:12

Hoi Rick,

Hierbij stuur ik je zoals beloofd nog de nieuwsbrief. Ik heb je op de lijst gezet en vanaf nu krijg je de nieuwsbrief in je mailbox.

Zo'n 6-8 keer per jaar stuur ik er eentje. Om je up-to-date te houden en wat tips en tricks mee te geven om je te ondersteunen in het voluit en bewust leven, vanuit liefde!
Ik wens jullie een hele fijne vakantieperiode toe, en tot in augustus.

Liefs Laila



Deze maand in hartmail:

- Bericht van Laila: Blijf je goed voelen
- Binnenkort binnen en buiten
- Cadeautje!
- Hoofdartikel: ...
- Gedicht: Bewust zijn



Bericht van Laila: Blijf je goed voelen

Wat is goed voelen eigenlijk? Wanneer voel jij je goed, en wat doe je daarvoor? Voor betekent goed voelen; lekker in mijn vel zitten, zowel letterlijk als figuurlijk, ik ben dan in verbinding met mezelf, ervaar innerlijke rust, ik bewaak mijn grenzen vriendelijk, heb een positieve mindset, ervaar een gevoel van tevredenheid / dankbaarheid en vrolijkheid en durf mezelf te zijn én ik voel me fit, gezond en energiek.

Maar ja lukt dit altijd? Nee, natuurlijk niet. Er zijn binnen in mij, net zoals bij jullie, allerlei gedachten, emoties en prikkels en uitdagingen van buitenaf die me hier soms in belemmeren. En ja veelal doe ik dat zelf. Ik reageer dan vanuit mijn oude patronen, en dat zijn net diegene die juist niet helpend zijn. Gelukkig weet ik dit snel te keren, en heb ik er maar even last van. Door de jaren heen heb ik enorm veel oefeningen geleerd, en ervaring opgedaan in hoe ik mezelf het beste kan helpen, zodat ik me weer goed voel.

Graag wil ik jullie deze tips en oefeningen ook allemaal mee geven, en velen van jullie hebben er al een aantal geleerd in de trainingen die ik geef of tijdens de coachsessies. En dan is het de uitdaging om jezelf hier steeds aan te herinneren, opmerken, kiezen en doen.

Ik weet dat het na een tijdje weer vervaagd wanneer je er niet steeds mee bezig blijft. Al snel neemt het dagelijkse leven het van je over, en liggen de oude gewoonten op de loer. Om jullie hierin te helpen stuur ik zo ongeveer om de 2 maanden deze nieuwsbrief.

En... heb je vanaf nu de mogelijkheid om deel te nemen aan de blijf je goed voelen bijeenkomsten. Dit zijn thema bijeenkomsten als vervolg op de mindfulness en zelfcompassie trainingen, om ervoor te zorgen dat je niet weer helemaal terugvalt, en een stok achter de deur hebt om door te gaan!

Uit onderzoek blijkt dat je 3 maanden nodig hebt om iets nieuws aan te leren, maar ja dan moet het ook volhouden. Het wordt niet zomaar een (helpende) gewoonte. Daarom gaan we de bijeenkomsten om de 2 a 3 maanden plannen. Doe je mee?

Blijf je goed voelen!

Aandacht voor jezelf is zeer belangrijk en essentieel om dit voor elkaar te krijgen.

*“Muziek kan de wereld veranderen
omdat het mensen kan veranderen.”*

Bono

Heb jij al eens de liedjes beluisterd die op de website staan? Het zijn ondersteunende en liefdevolle liedjes. Heb jij nog een lied waarvan jij vindt dat die erbij mag. Stuur maar door.

Muziek

Binnenkort binnen en buiten



Trainingen

Mindfulness: maandagavond 25-9, 2-10, 9-10, 23-10, 30-10, 6-11, 13-11,

20-11

Zelfcompassie: vrijdagmiddag 29-9,

13-10, 27-10, 10-11, 24-11, 8-12, 22-12, 12-1.

Loslaten: woensdagavond 25-10, 1-11,

8-11, 15-11, 21-11, 29-11.

Mind-Walk: zaterdagochtend Deel 1: 30-9, 7-10, 14-10, 28-10, 4-11.

Deel 2: 11-11, 18-11, 25-11, 2-12, 9-12.

[Ik meld me aan](#)

Familieopstellingen

Training Loslaten: woensdagavond 25-10, 1-11, 8-11, 15-11, 21-11, 29-11.

Opstellingenavond: wil je een keer een opstelling mee doen of een vraag stellen dat kan altijd op aanvraag of in het najaar weer op 13-9, 11-10.



[Meer informatie](#)



Meditatie en stilte

Blijf je goed voelen! bijeenkomsten:
Speciale bijeenkomsten als vervolg op de trainingen mindfulness en zelfcompassie.
Data: 20-6, 5-9, 28-11, 23-1, 2-4, 18-6, 3-9, 12-11.

De eerste is over 2 weken op 20-6,
van 19.30-21.30 uur.

Ik doe mee.

Buiten

Stilte wandelingen: 11-6, 9-7, 10-9,
1-10, 5-11, 10-12.

Seizoen stilte wandeling: 12-3 lente, 11-6
zomer, 1-10 herfst, 10-12 winter.

Nu zondag 11-6 van 10.00-12.00 uur.



Ik meld me aan.

Gratis activiteiten in september

Vitaliteitsweek / week tegen eenzaamheid

Voor meer informatie kijk dan eens op de pagina van Week van ...

Maandag 25-9 van 8.00-8.30 uur samen mediteren (online)

Dinsdag 26-9 van 8.00-8.30 uur samen bewegen (online)

Woensdag 27-9 van 8.30-9.00 uur samen mediteren (online)

Woensdag 27-9 van 19.30-21.30 uur Versterk je veerkracht (locatie volgt, afhankelijk van aantal aanmeldingen)

Donderdag 28-9 van 13.00-14.30 uur samen wandelen tegen eenzaamheid (Neem je moeder/vader/vriend / vriendin/ buren mee of iemand die je kent die eenzaam is)

Aanmoediging voor vrijdag: maak een gezonde lunch en nodig daarbij iemand uit waarmee je de lunch wilt delen.

Graag vooraf aanmelden, dat kan hier.



De cadeaubon

Op speciaal verzoek heb ik cadeaubonnen gemaakt.

Wat ik zeer blij mee ben, want hieruit blijkt dat jullie mijn aanbod ook waarderen. Daarvoor mijn dank!

Speciaal voor julliewie in juni een cadeaubon kopen krijgt er eentje extra van mij. Speciaal voor jou.

Er zijn de afgelopen maanden verschillende mooie pakketjes gemaakt van folders en kaartjes. Vanaf nu zijn dus de cadeaubonnen ook verkrijgbaar. Bel of app mij om ze te bestellen of kom langs.

De waarde bepaal je helemaal zelf, in prijs of activiteit.

HOOFDARTIKEL: De drie kleinste mindfulness oefeningen

"Many people are alive but don't touch the miracle of being alive."

Thich Nhat Hanh

Wist je dit over mindfulness? Aandacht helpt je om je los te maken van gewoontes en van automatische patronen.

Doorbreek dat waar je eigenlijk al heel lang mee wilde stoppen maar het je tot nu toe nog niet is gelukt.

Opmerkzaamheid helpt hierbij! Mindful zijn van dat wat er binnen in je zit. Én bewust een andere keuze maken, zodat je ook een andere uitkomst krijgt.

Soms moet je het gewoon eens anders doen!

Probeer het, doe het. Doe eens anders. Wanneer je het niet doet, kom je ook nooit te weten of het werkt. In de opleiding voor ACT kwam dit veel ter sprake. Doe het eens anders, wissel, maak een andere keuze; laat die kussens eens schuin op de bank liggen, verander de indeling van de woonkamer, loop eens een andere route. Het doet je goed!

Een andere omgeving, geeft andere inzichten, andere impulsen en ook ander gedrag, andere gewoontes.

Veel van wat we doen, doen we automatisch. We kiezen hier niet bewust voor, het gebeurt gewoon. Kijk maar eens: wanneer we naar het werk gaan, doen we dit altijd via de zelfde route, boodschappenlijstjes maken doe je steeds op dezelfde volgorde, net als het kiezen van de rij bij de kassa. Je manieren van reageren, lopen, praten, doen zijn standaard geprogrammeerd. we zitten vol met automatische gewoontes.

Dit geldt ook voor dat wat er bij ons van binnen gebeurt. Ons innerlijk gedrag. Dat vooral bestaat uit denken en voelen. Een bepaalde situatie kan steeds weer dezelfde gedachtegangen en emoties triggeren. En die gedachtegang verloopt weer volgens een bepaalde gewoonte. Je wordt bijvoorbeeld bij

de manager geroepen, om over je werk te praten. Wat denk je dan en hoe voel jij je? Of je had met je partner rond een bepaalde tijd afgesproken en die is nog niet op de afgesproken tijd thuis, wat denk je dan? Of je kind luistert niet, wat gebeurt er dan binnen in jou?

Automatische patronen zijn er overal, ze sturen ons onbewust aan en hebben invloed op onze emoties, gedachten, humeur, stemming en gedrag.

Ook hier ligt de uitdaging om ons interne gedrag op te merken, en om te kunnen kiezen het anders te doen.

Omdat dit zo ontzettend moeilijk is heb ik verschillende kleine oefeningen beschreven om je gewoontes eens onder de loep te nemen en om ze doorbreken. Dit zijn dagdagelijkse gewoontes.

Wil je je hierin verder ontwikkelen, en je gedrag en interne patronen eens onder de loep nemen? Dan is een mindfulness training een goed idee 😊 Of doe mee met de themabijeenkomsten Blijf je goed voelen!

GEWOONTEBREKERS

1. Ga eens thuis op een andere stoel of plek zitten, hoe ervaar je de wereld vanuit deze plek? Voel en kijk.

Merk op welke neiging je hebt, iets wat je wel of niet wil doen.

Hoe is het voor jou om hier te zitten?

2. Wanneer je altijd een vaste plek kiest op het werk, ga dan eens ergens anders zitten. Of ga tijdens een vergadering eens naast iemand anders zitten, dan dat je normaal zou doen.

Hoe ervaar je de vergadering, en je collega's vanuit deze plek?

3. Poets je tanden eens met de andere hand. Ervaar eens hoe dat voor je is.

Hoe staat het dan met je aandacht en focus?

4. Neem een andere route wanneer je de hond uit laat, of gaat wandelen. Kijk om je heen, voel en luister.

Wees een toerist in eigen stad of dorp. Sla eens dat paadje in wat je nog nooit in bent gegaan. Verwonder en gebruik je nieuwsgierigheid, ontdek wat er is.

5. Neem eens de tijd om eerder weg te gaan, als je gewend bent strak te plannen en op het nippertje aan te komen. Bijvoorbeeld zo'n 10 minuten eerder.

Óf

als je altijd te vroeg bent, kom eens te laat!

Neem met aandacht waar wat er door je heen gaat. Wat doet dit met jou, te vroeg of te laat zijn? Welke gedachten, neigingen komen op?

En ben je onderweg, kijk dan om je heen.

6. Kijk eens naar de start van de dag. Ga je altijd eerst douchen voordat je ontbijt, doe het nu eens andersom.

Of drink je elke ochtend koffie, start de dag eens met thee. En kijk wat er gebeurt.

7. Eet eens iets wat je nog nooit hebt gegeten. Vraag aan iemand een recept of kijk op internet. En eet met aandacht. Wat merk je op?

8. Vraag aan iemand die 20 jaar ouder of jonger is, naar diens favoriete muziek, en beluister een hele playlist.

Ga er voor zitten met nieuwsgierige open oren.

9. Wanneer je meteen alles opruimt, laat de kopjes dan eens wat langer op de tafel staan. En als je niet meteen opruimt, ruim het dan op wanneer je op staat om iets anders te doen. Wat doet dit met je?

Laat maar horen wat je ervaringen zijn, ik ben benieuwd!

“ The best way to capture moments is to pay attention. This is how we cultivate mindfulness.

Mindfulness means being awake.

It means knowing what you are doing.”

– Jon Kabat-Zinn



Bewust - zijn

Het ervaren van kracht

Van een moment van rust – zo fijn

Omdat het mijn zelfkritiek verzacht

En het versterkt

Bewust - zijn!



Copyright (C) 2023 Myserenity. All rights reserved.

Dit is de eerste groep cliënten, zij hebben zich niet ingeschreven via het formulier.

Our mailing address is:

Myserenity
Bottelierwei 3
Valkenswaard, Nederland 5551RC
Netherlands

[Add us to your address book](#)

Want to change how you receive these emails?
You can [update your preferences](#) or [unsubscribe](#)